ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№12 (44) ИЮНЬ 2008

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

блюда из телятины



ISSN 1819-9488
9 771819 948005 08012











Дорогие друзья!

Бесспорно, телятина – самое лучшее мясо для лета. Абсолютно диетическое, легкое в усвоении, оно отлично подходит и для летнего обеда, и для ужина. Простейший способ приготовить телятину – это отварить ее с приправами и подать в горячем или холодном виде с большой миской зеленого салата. Наши рецепты посложнее, зато они гарантируют разнообразие на вашем летнем столе.

Компания «Бонгрэн» и журнал «Гастрономъ» предлагают вам принять участие в веселой викторине. Проигравших не будет! А подробности ищите в самом конце журнала.

И не забывайте про конкурс на лучший рецепт овощных и фруктовых блинчиков, четыре победителя которого получат в подарок блинницы Tefal «два в одном». Ждем ваших писем до 1 августа 2008 года. Желаем успехов.

Ваша редакция







содержание



условные обозначения

- вегетарианское питание
- легкие рецепты
- блюда, которые подходят для детей
- рецепты средней сложности
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- рецепты для опытных кулинаров
- * полезный совет



старинный рулет из телятины

ЧТО НУЖНО:

- **0,5** кочана китайской капусты
- **250 г** брюссельской капусты
- **1** кабачок
- **750 г** телятины
- **60 г** замоченного в молоке белого хлеба
- **130 г** тертого сыра пармезан
- **3** желтка
- **130 г** ветчины
- **1 ст. л.** сливочного масла
- смесь сухих итальянских трав
- соль, перец

Для соуса:

- **200 г** шампиньонов
- **1 ст. л.** оливкового масла
- **50 мл** сливок жирностью 35%
- **1 ч. л.** соевого соуса

Время приготовления: 2 часа
Порций: 6
В 1 порции: 362,6 ккал,
белки – 37,3 г, жиры – 18,6 г, углеводы – 11,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить грибной соус.** Грибы вымыть и тонко нарезать. В сковороде разогреть масло, положить грибы и жарить 10 мин., помешивая, до золотистого цвета. Влить сливки, соевый соус и готовить еще 3 мин.



2 Мясо вымыть и измельчить в блендере вместе с хлебом. Добавить сыр, желтки, соль, перец, сухие травы и хорошо перемешать.

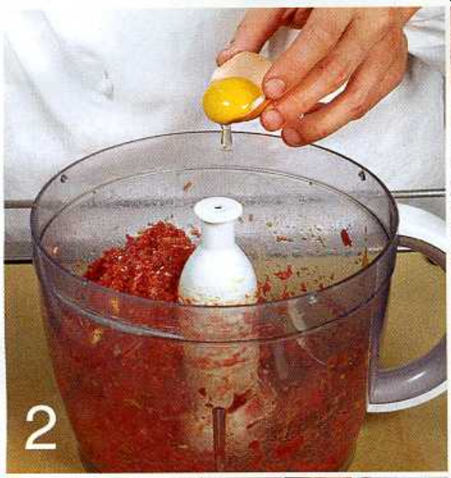
3 Китайскую и брюссельскую капусту вымыть. Брюссельскую капусту опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить на медленном огне 4–5 мин., затем положить листья китайской капусты и готовить еще 1–2 мин. Воду слить, брюссельскую капусту вынуть, листья китайской капусты обдать холодной водой и обсушить.

4 Кабачок очистить и нарезать тонкими ломтиками, ветчину – тонкими полосками.

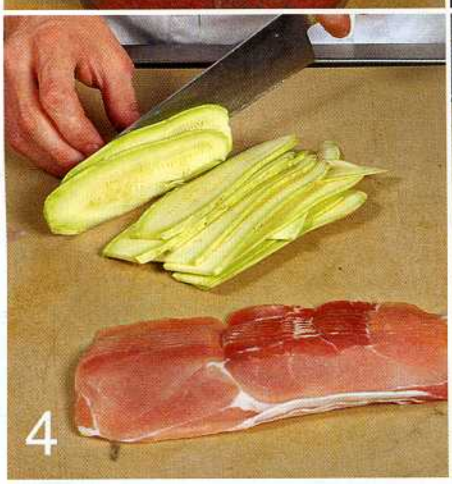
5 Смазать дно и стенки прямоугольной формы для духовки сливочным маслом и простелить промасленным пергаментом так, чтобы свешивались края. Фарш разделить на две части. Выложить форму листьями салата, затем поочередно распределить слои из половины фарша, брюссельской капусты, кабачков и полосок ветчины. Влить грибной соус. В том же порядке разложить вторую половину ингредиентов.

6 Разогреть духовку до 170 °С. Закрыть рулет листьями китайской капусты и свешивающимися листами пергамента. Закрыть крышкой и выпекать 1,5 ч. Вынуть из формы на сервировочное блюдо.

Можно подать горячим или холодным.













заливная телятина



ЧТО НУЖНО:

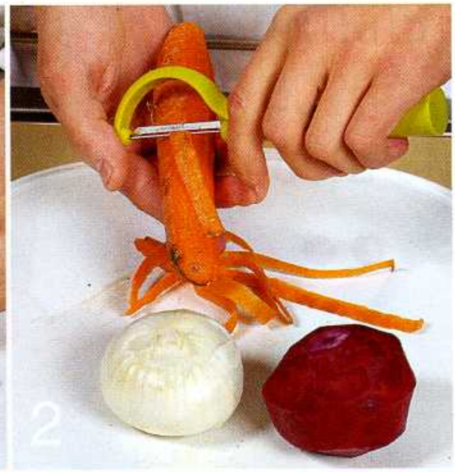
1,5 кг	филе телятины
50 г	шпика
1,5 ст. л.	топленого масла
2	телячьи ножки
2	луковицы
2	морковки
1	свекла
1	корень петрушки
7	горошин черного перца
3	лавровых листа

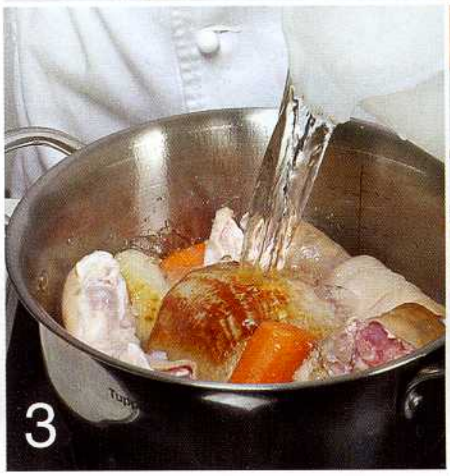
Для гарнира:

100 г	зеленого салата
10 г	натертого хрена
1	свекла
2 ст. л.	майонеза

Время приготовления: 2 часа + 2 часа
Порций: 12
В 1 порции: 303,3 ккал,
белки – 43,0 г, жиры – 12,7 г, углеводы – 3,9 г











ЧТО ДЕЛАТЬ:

При приготовлении этого блюда мы пользовались изделиями Tupperware®.

1 Натереть мясо солью. Шпик нарезать на **разделочной доске ножом «От шефа»** кубиками и нашпиговать ими телятину. Ножки мелко порубить.

2 Свеклу, корень петрушки, лук и морковь очистить **универсальной овощечисткой**.

3 В **сотейнике «От шефа»** разогреть топленое масло, положить подготовленное мясо и обжарить со всех сторон в течение 8–10 мин. Добавить лук, корень петрушки, морковь, телячьи ножки, перец, лавровый лист и соль. Залить водой так, чтобы она покрывала все на 2 пальца. Закрыть крышкой и довести до кипения. Затем убавить огонь и варить 1–1,5 ч на медленном огне до полной готовности мяса.

4 Для гарнира отварить свеклу, остудить, очистить и натереть на **терке «Веселый кулинар» с защитой**. Смешать с хреном и майонезом.

5 Мясо вынуть, нарезать на **разделочной доске ножом «От шефа»** тонкими ломтиками и разложить на **блюде «Элегантность» (2,4 л)**. Бульон процедить. Залить им мясо, полностью остудить и убрать в холодильник до полного застывания, на 1,5–2 ч.

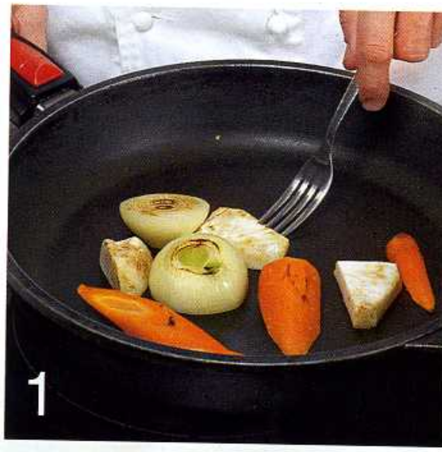
При подаче на застывшее мясо разложить по листику салата и украсить смесью из хрена и свеклы.

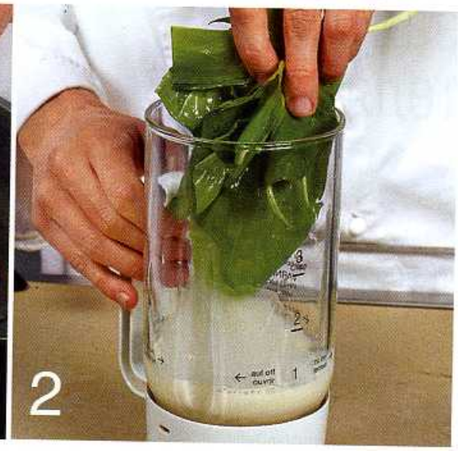
КСТАТИ

В чашах из коллекции «Элегантность» от Tupperware® можно перевозить даже жидкие блюда! Ни одна капля не прольется в вашу сумку и не запачкает сиденье вашей машины – абсолютно герметичные крышки не пропускают жидкость. Если вы случайно уронили изделие из коллекции «Элегантность», не переживайте – их практически невозможно разбить, ведь они не такие хрупкие, как стекло.



телятина в соусе из щавеля







ЧТО НУЖНО:

- **800 г** филе телятины
- **2** морковки
- **1** луковица
- **0,25** корня сельдерея
- по 2 веточки укропа, петрушки и кинзы
- **1** лавровый лист
- **4** горошины черного перца
- **1** пучок щавеля
- **1** стакан сливок жирностью 22%
- соль, белый перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 361,1 ккал,
белки – 43,9 г, жиры – 16,7 г, углеводы – 8,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

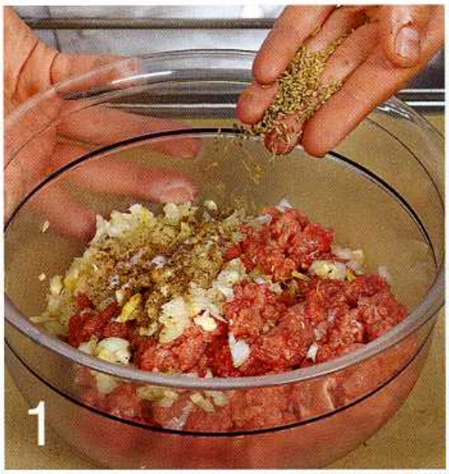
1 Телятину положить в кастрюлю с водой и довести до кипения. Морковь, лук и корень сельдерея очистить, нарезать крупными кусками и подпечь на сухой раскаленной сковороде, 5 мин. С бульона снять пену, добавить подпеченные овощи, петрушку, укроп и кинзу и варить 40 мин. За 10 мин. до готовности добавить лавровый лист и горошины перца.

2 **Приготовить соус.** Щавель вымыть и опустить на 2 мин. в кипящую подсоленную воду. Отбросить на дуршлаг. Смешать со сливками и измельчить в блендере. Выложить в сотейник, добавить соль и белый перец и прогреть, не доводя до кипения.

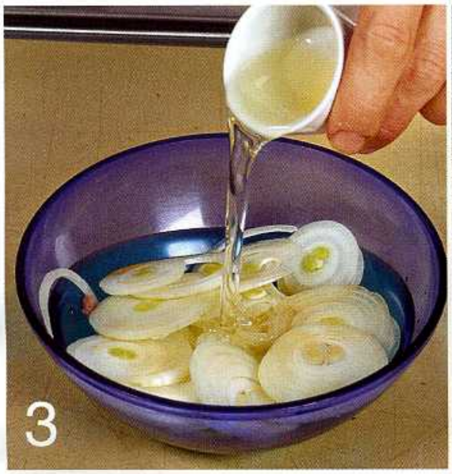
Вынуть мясо из бульона, нарезать тонкими ломтиками и подать на стол с соусом.



бургеры из телятины с луком


1


2


3


4


5


6

ЧТО НУЖНО:

- **500 г** телятины
- **500 г** говядины
- **0,5** кочана салата айсберг
- **1 ч. л.** семян сельдерея
- **4** зубчика чеснока
- **4 ст. л.** кетчупа
- **3** луковицы
- **75 мл** винного уксуса
- **4 ст. л.** растительного масла
- **3 ст. л.** оливкового масла
- щепотка сушеного укропа
- **12** ломтиков хлеба
- **6** веточек петрушки
- соль, черный молотый перец

Время приготовления: 40 мин. + 45 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 1294 ккал,
белки – 49,0 г, жиры – 30,4 г, углеводы – 206 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мясо вымыть и пропустить через мясорубку. Лук и чеснок очистить, чеснок измельчить, одну луковицу измельчить, остальные нарезать тонкими кольцами.
Смешать мясо, соль, перец, семена сельдерея, чеснок, кетчуп и измельченный лук.

2 Полученную массу разделить на 12 тонких лепешек. Завернуть каждую лепешку в пергамент и убрать в холодильник на 30–45 мин.

3 Положить кольца лука в небольшую емкость, залить винным уксусом, растительным маслом и посыпать укропом. Убрать в холодильник на 30–45 мин. Затем лук вынуть из маринада, а маринад использовать для жарения бургеров.

4 Разогреть духовку до 180 °C. Положить мясные лепешки на решетку и жарить 15–20 мин., до готовности, время от времени поливая луковым маринадом.

5 Разогреть в сковороде 1 ст. л. оливкового масла и обжарить хлеб, по 2–3 мин. с каждой стороны, постепенно подливая масло.

6 Сделать сэндвичи. Накрыть хлеб мясной лепешкой. Сверху положить маринованный лук и украсить зеленью. Можно добавить лист салата.



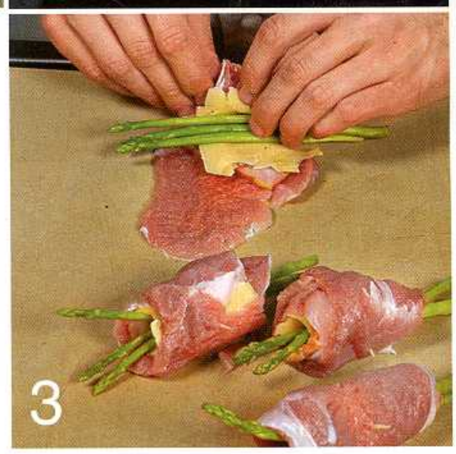
ЧТО НУЖНО:

4	эскалопа из телятины
8	стеблей спаржи
4	тонких куска телячьей колбасы
2	тонких куска голландского сыра
2,5 ст. л.	муки
2 ст. л.	сливочного масла
1 ст. л.	растительного масла
•	соль, перец по вкусу

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 473,8 ккал,
белки – 46,4 г, жиры – 27,1 г, углеводы – 11,0 г







ВИЛ ИНВОЛЬТИНИ

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Эскалопы отбить в прямоугольники размером примерно 12 х 18 см. Слегка присолить.

2 Спаржу опустить в кипящую подсоленную воду и варить 2 мин.

3 Положить на каждый эскалоп по куску колбасы и сыра. Сверху поместить по 3 стебля спаржи так, чтобы кончики высовывались наружу. Свернуть рулетиками. Смешать муку с солью и перцем и обвалять в этой смеси каждый рулет. Разогреть в сковороде сливочное и растительное масло, обжарить рулеты, часто переворачивая, 10 мин.

вареный язык в соусе

Время приготовления: 3 часа
Порций: 4
В 1 порции: 578,6 ккал,
белки – 41,8 г, жиры – 41,8 г, углеводы – 8,8 г







ЧТО НУЖНО:

- **1** телячий язык
- **1** морковка
- **1** луковица
- **1** лавровый лист
- • перец горошком

Для соуса:

- **1 ст. л.** муки
- **1** стакан бульона
- **2 ст. л.** хрена
- **0,5** стакана сметаны
- • по 2 ст. л. уксуса и сливочного масла

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Язык вымыть, положить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, удалить пену. Овощи очистить, добавить в кастрюлю вместе с лавровым листом и перцем. Варить 2–2,5 ч, за 10 мин. до окончания варки посолить. Затем язык достать, обдать ледяной водой и снять кожу.

2 **Приготовить соус.** Растопить в сковороде 1 ст. л. сливочного масла, всыпать муку и обжарить до золотистого цвета.
Влить стакан бульона из-под языка, положить сметану и варить на слабом огне, помешивая, 5–10 мин. Добавить хрен, оставшееся сливочное масло, уксус, перец и соль. Прогреть 1 мин. и остудить.

Язык нарезать ломтиками и подать с соусом.

хлеб из телятины



ЧТО НУЖНО:

- **250 г** вареной телятины
- **300 мл** молока
- **1,5 ст. л.** муки
- **3 ст. л.** сливочного масла + 0,5 ст. л. для смазывания формы
- **3** яйца
- соль, перец

Время приготовления: 1 час
Порций: 4
В 1 порции: 278,2 ккал,
белки – 24,8 г, жиры – 15, 5 г, углеводы – 9,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

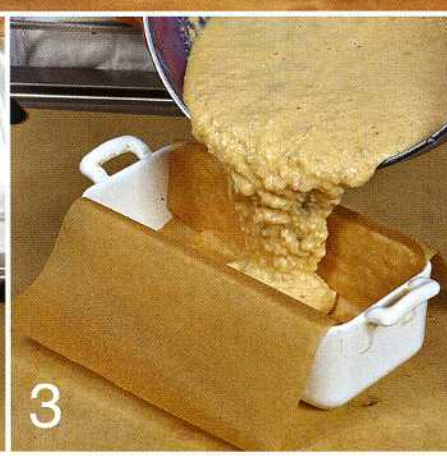
1 **Приготовить белый соус.** Положить масло в сотейник, растопить, добавить муку и, помешивая, обжаривать ее 2–3 мин. Продолжая мешать, постепенно влить горячее молоко. Варить на очень медленном огне 5–7 мин. Посолить, поперчить.

2 Мясо размолоть в блендере до состояния фарша и смешать с соусом. Желтки отделить от белков и добавить к смеси. Белки взбить, приправить солью, перцем и смешать с готовой массой.

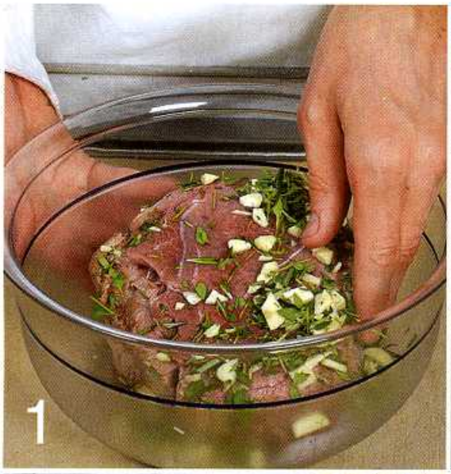
3 Разогреть духовку до 190 °С. Прямоугольную форму для духовки смазать маслом и застелить листом пергамента, оставив по бокам свешивающиеся концы. Массу выложить в форму, закрыть пергаментом и запекать в духовке 40–45 мин.

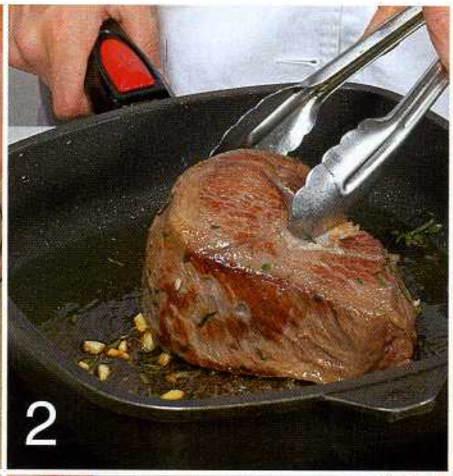


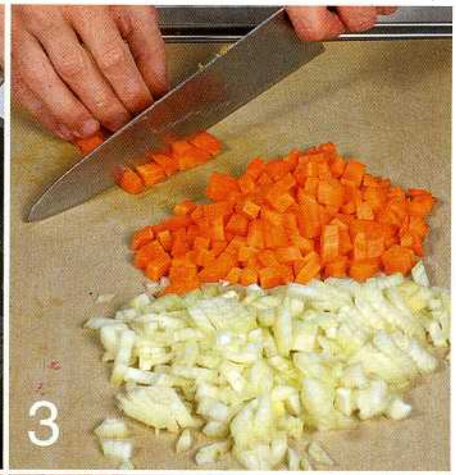






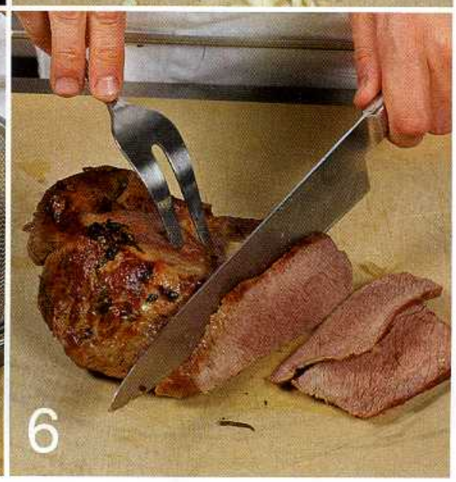












жаркое из телятины

ЧТО НУЖНО:

- **1,3 кг** телятины без костей
- **2 ст. л.** оливкового масла
- **1** луковица
- **1** морковка
- **125 мл** сухого белого вина
- **3** зубчика чеснока
- **3** веточки розмарина
- **2** веточки тимьяна
- соль, перец

Время приготовления: 2 часа 20 мин.
Порций: 8
В 1 порции: 158,3 ккал,
белки – 25,1 г, жиры – 5,6 г, углеводы – 1,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чеснок очистить и мелко порубить. Зелень промыть, измельчить и смешать с чесноком, солью и перцем. Мясо вымыть, обсушить бумажным полотенцем и натереть подготовленной смесью.

2 В сковороде разогреть оливковое масло, положить телятину и обжарить со всех сторон, 10 мин., до образования золотистой корочки.

3 Лук и морковь очистить и мелко нарезать.

4 Разогреть духовку до 180 °C. Переложить мясо в глубокую форму для запекания. Добавить лук и морковь, влить вино и готовить в духовке 2 ч, время от времени поливая мясо и овощи образующимся соком.

5 Вынуть мясо из формы, переложить на подогретое блюдо и дать постоять 10 мин. В форму с овощами влить 175 мл воды, поставить в духовку, довести до кипения и тушить 3–4 мин. Приготовить подливу, протерев венчиком овощи с мясным соком через крупное сито.

6 Нарезать мясо тонкими ломтиками и подать с подливой. Можно украсить свежей зеленью.



тушеное сердце

ЧТО НУЖНО:

1	сердце теленка
100 мл	белого вина
1,5 ст. л.	муки
125 г	сливочного масла
1	луковица
6	кусочков белого хлеба
1	лавровый лист
5	веточек петрушки и тимьяна

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 485,7 ккал,
белки – 24,2 г, жиры – 31,2 г, углеводы – 27,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

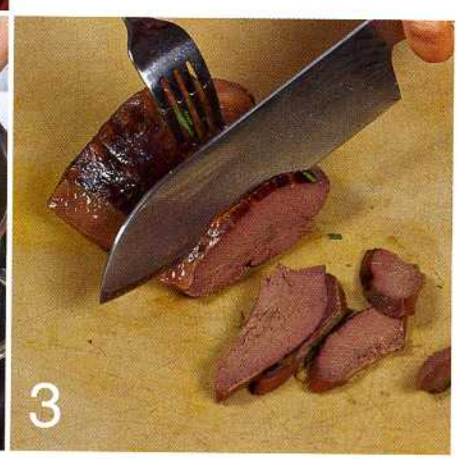
1 Лук очистить и мелко нарезать. В сотейнике разогреть сливочное масло и обжарить лук до золотистого цвета. Сердце промыть, положить в сотейник, влить 500 мл воды, вино, положить лавровый лист и тушить на медленном огне 1 ч.

2 За 10 мин. до окончания приготовления травы промыть, измельчить и добавить в сотейник. Посолить и поперчить.

3 Сердце вынуть, немного остудить и нарезать ломтиками. В оставшийся от тушения бульон добавить муку и сливочное масло, хорошо размешать. Ломтики сердца вернуть в сотейник и тушить на слабом огне еще 30 мин.







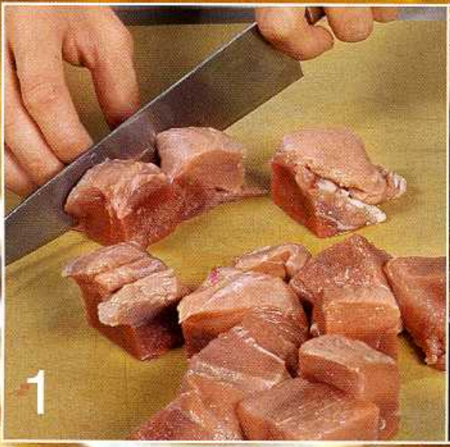


телятина по-фламандски

ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** телятины
- **2** луковицы
- **3** дольки чеснока
- **100 г** корня сельдерея
- **0,5** корня петрушки
- **350 мл** темного пива
- **3** ломтика ржаного хлеба
- **1 ст. л.** сахарного песка
- **3 ч. л.** крупнозернистой горчицы
- **2 ст. л.** растительного масла
- **2** лавровых листа
- перец горошком
- соль, черный молотый перец

Время приготовления: 1 час
Порций: 6
В 1 порции: 267,7 ккал,
белки – 34,5 г, жиры – 9,9 г, углеводы – 10,1 г



1



2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мясо нарезать крупными кусками. В кастрюле разогреть 1 ст. л. масла, положить мясо и обжаривать на сильном огне 8–10 мин., до образования золотистой корочки.

2 Корни сельдерея и петрушки очистить, нарезать мелкой соломкой. В кастрюлю влить пиво, положить нарезанные корни, лавровый лист, перец горошком, прикрыть крышкой и тушить 30 мин. на маленьком огне.
Лук очистить, нарезать кубиками и обжарить отдельно на оставшемся масле до золотистого цвета. С хлеба срезать корки, обмазать его горчицей и добавить к мясу вместе с луком. Посыпать сахаром, посолить, поперчить и тушить еще 10 мин.

СПОНСОР РЕЦЕПТА



рагу из телятины с клецками



ЧТО НУЖНО:

- **1,5 кг** телятины с косточкой
- **4 ст. л.** оливкового масла
- **3 ст. л.** овощной смеси **«8 рек»**
- **400 г** консервированных помидоров
- **125 мл** сухого белого вина
- **1,5** стакана муки
- **2** яйца
- сушеный базилик **«8 рек»**
- черный молотый перец **«8 рек»**
- соль

Время приготовления: 2 часа 40 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 739,2 ккал,
белки – 75,3 г, жиры – 26,5 г, углеводы – 49,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мясо вымыть и нарезать крупными кусками. В большой кастрюле нагреть оливковое масло. Обсушить телятину бумажными полотенцами, положить в кастрюлю и жарить на сильном огне 7–10 мин., до образования румяной корочки.

2 Помидоры вынуть из банки и размять вилкой вместе с соком до состояния пюре, добавить к мясу. Влить белое вино, довести до кипения, закрыть кастрюлю крышкой и тушить на медленном огне 1 ч 30 мин.

3 Добавить овощную смесь **«8 рек»**, тушить еще 15 мин.

4 Всыпать в рагу по вкусу базилик, соль и черный молотый перец **«8 рек»**, перемешать, дать настояться 10 минут.

5 **Приготовить клецки.** В миске смешать щепотку **базилика «8 рек»**, муку, яйца, соль и 50 мл воды. Вскипятить в кастрюле подсоленную воду. Мерной ложкой выкладывать клецки в кипящую воду и варить 2–3 мин.

6 Перед подачей удалить жир с поверхности рагу, аккуратно добавить готовые клецки и перемешать.

КСТАТИ

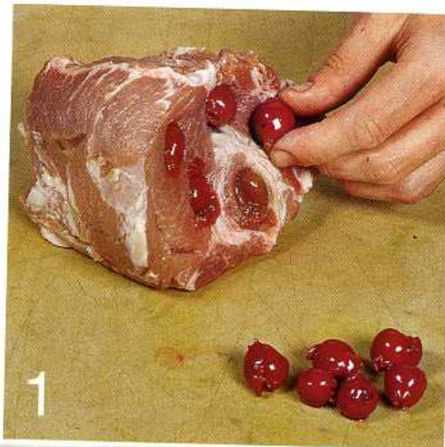
*** В состав овощной смеси «8 рек» входят корень и зелень петрушки и сельдерея, корень пастернака, морковь, лук-порей и репчатый лук. Ее можно использовать для приготовления различных блюд: супов, бульонов, тушеного мяса и птицы.**

*** Чтобы сушеные овощи успели стать мягкими и сохранили при этом вкус и аромат, нужно положить их в блюдо за 10–15 минут до окончания приготовления.**



телятина с вишней

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 2
В 1 порции: 294,6 ккал,
белки – 31,1 г, жиры – 16,4 г, углеводы – 5,6 г



1



2



ЧТО НУЖНО:

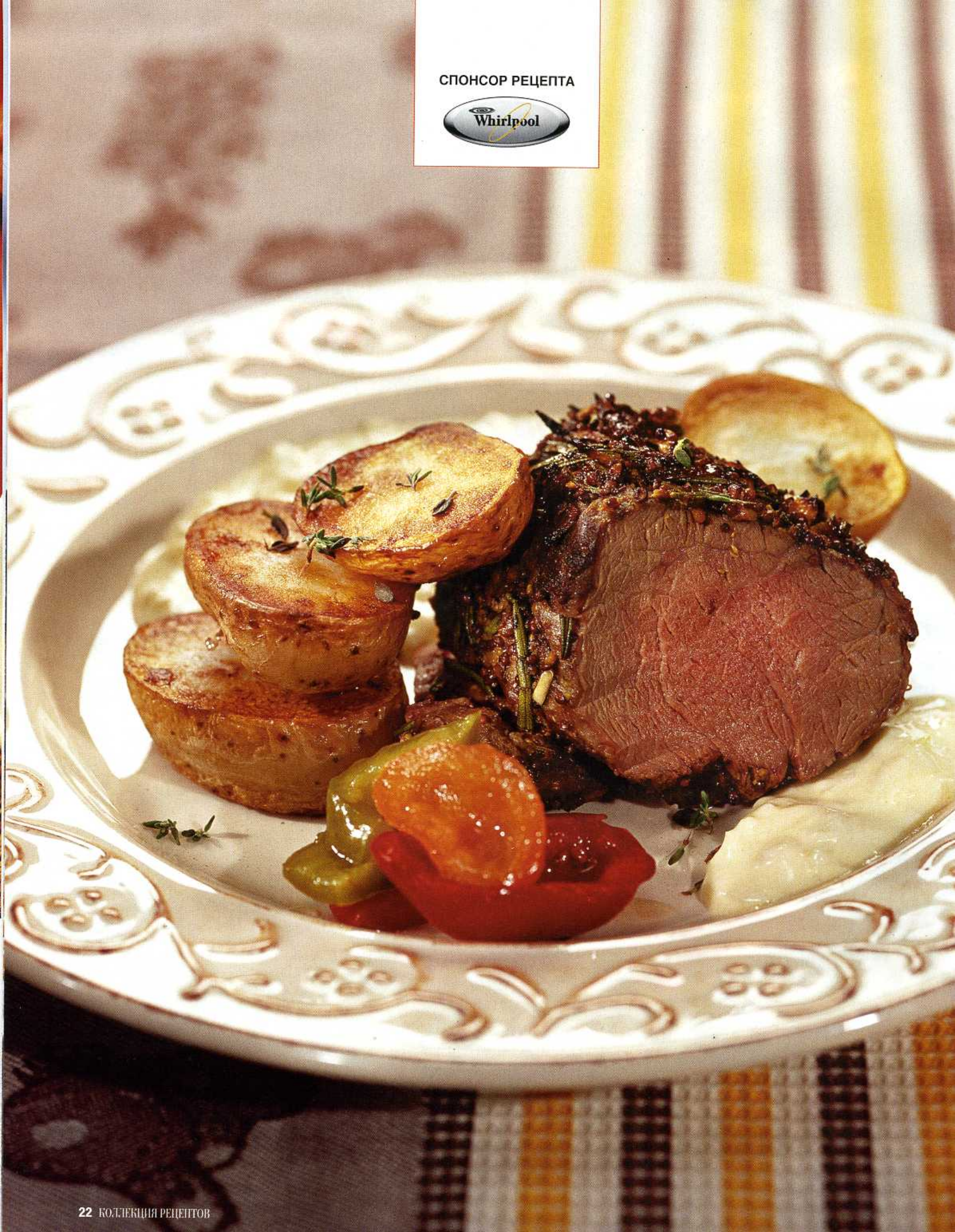
- **300 г** телятины
- **100 г** консервированной вишни
- **1,5 ст. л.** сливочного масла
- **1 ст. л.** муки
- **0,5** стакана сметаны
- **100 мл** мясного бульона
- **2,5 ст. л.** вишневого сока
- щепотка корицы
- соль

ЧТО ДЕЛАТЬ:

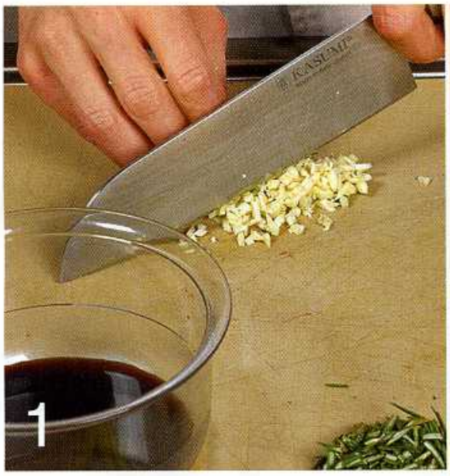
1 Разогреть духовку до 190 °С. Вишневый сок слить, из ягод удалить косточки. В куске телятины сделать глубокие проколы ножом вдоль волокон, нашпиговать вишнями и посолить. Форму для запекания смазать 0,5 ст. л. сливочного масла, положить мясо, посыпать корицей и запекать в духовке 20–25 мин., до полуготовности.

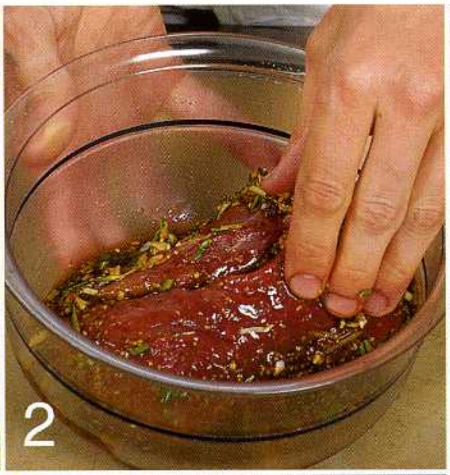
2 В сотейнике растопить оставшееся масло. Положить муку и обжарить, помешивая, до золотистого цвета. Влить бульон, положить сметану и тщательно размешать, затем добавить вишневый сок и довести до кипения.
Форму вынуть из духовки, залить телятину соусом, вернуть в духовку и готовить еще 30–35 мин., до мягкости.

Нарезать телятину на порции и подать с соусом, в котором она запекалась. Можно гарнировать свежими овощами.



телятина в сливочном соусе











ЧТО НУЖНО:

- **900 г** филе телятины
- **3** зубчика чеснока
- **2 ст. л.** дижонской горчицы
- **3 ст. л.** соевого соуса
- **0,5 ч. л.** тимьяна и орегано
- **2** веточки розмарина
- **1 ст. л.** лимонной цедры
- **3 ст. л.** оливкового масла
- соль

Для соуса:

- **2** луковицы
- **2 ст. л.** сливочного масла
- **5 ст. л.** сухого вина марсала
- **150 мл** мясного бульона
- **150 мл** сливок жирностью 35%
- **1 ч. л.** молотого черного перца

Время приготовления: 1 час + 8 часов
Порций: 6
В 1 порции: 427,3 ккал,
белки – 41,6 г, жиры – 27,5 г, углеводы – 3,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить маринад.** Чеснок очистить и подавить. Розмарин промыть и измельчить. В миске соединить чеснок, горчицу, соевый соус, специи, розмарин и лимонную цедру. Постепенно добавить оливковое масло, взбивая до однородности.

2 Телятину вымыть, поместить в миску с маринадом, накрыть и убрать в холодильник на ночь.

3 На следующий день приготовить соус. Лук очистить и измельчить. Растопить сливочное масло на слабом огне, добавить лук и обжарить до золотистого цвета. Влить вино и варить 5 мин., пока смесь не уварится вдвое. Добавить сливки, перец и тушить на среднем огне 5–10 мин.

4 На решетку микроволновой печи **Whirlpool** положить подготовленное филе и обжаривать при температуре 200 °С в режиме «гриль и конвекция» 10 мин.

5 В небольшую емкость влить соус, добавить 2–3 ст. л. маринада и готовить в микроволновой печи при температуре 160 °С в режиме «конвекция» 15 мин., до загустения.

Готовое мясо нарезать ломтиками и подать вместе с соусом.




СПОНСОР РЕЦЕПТА
ВЕРЕС

«Ласточкины гнезда»



ЧТО НУЖНО:

- **800 г** телятины
- **5** яиц
- **100 г** белого хлеба
- **0,5** стакана молока
- **2** луковицы
- **1** банка болгарского лечо **«Верес»**
- **250 мл** белого сухого вина
- **4** веточки петрушки
- **5 ст. л.** сливочного масла
- **1 ст. л.** муки
- **5–6** горошин черного перца
- соль, перец

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 8
В 1 порции: 288,6 ккал,
белки – 25,8 г, жиры – 13,6 г, углеводы – 15,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мясо вымыть. Хлеб размочить в молоке. Лук очистить и разрезать на 4 части. Петрушку промыть и измельчить. Яйца сварить вкрутую, охладить и очистить.

2 Мясо, размоченный хлеб и лук пропустить через мясорубку, смешать с зеленью петрушки. Посолить, поперчить и сформовать 8 одинаковых шариков.

3 Яйца разрезать пополам, сделать углубление в котлетах и положить в каждую по половинке яйца белком вверх.

4 **Приготовить соус.** В глубокой сковороде разогреть сливочное масло, положить муку и жарить, помешивая, 2–3 мин., до золотистого цвета. Добавить лечо, перец горошком и тушить, помешивая, на медленном огне 5 мин.

5 Влить вино и довести до кипения. Посыпать зеленью петрушки.

6 Разогреть духовку до 180 °С. Подготовленные «гнезда» уложить в сковороду с соусом, поставить в духовку и запекать 30–35 мин.

КСТАТИ

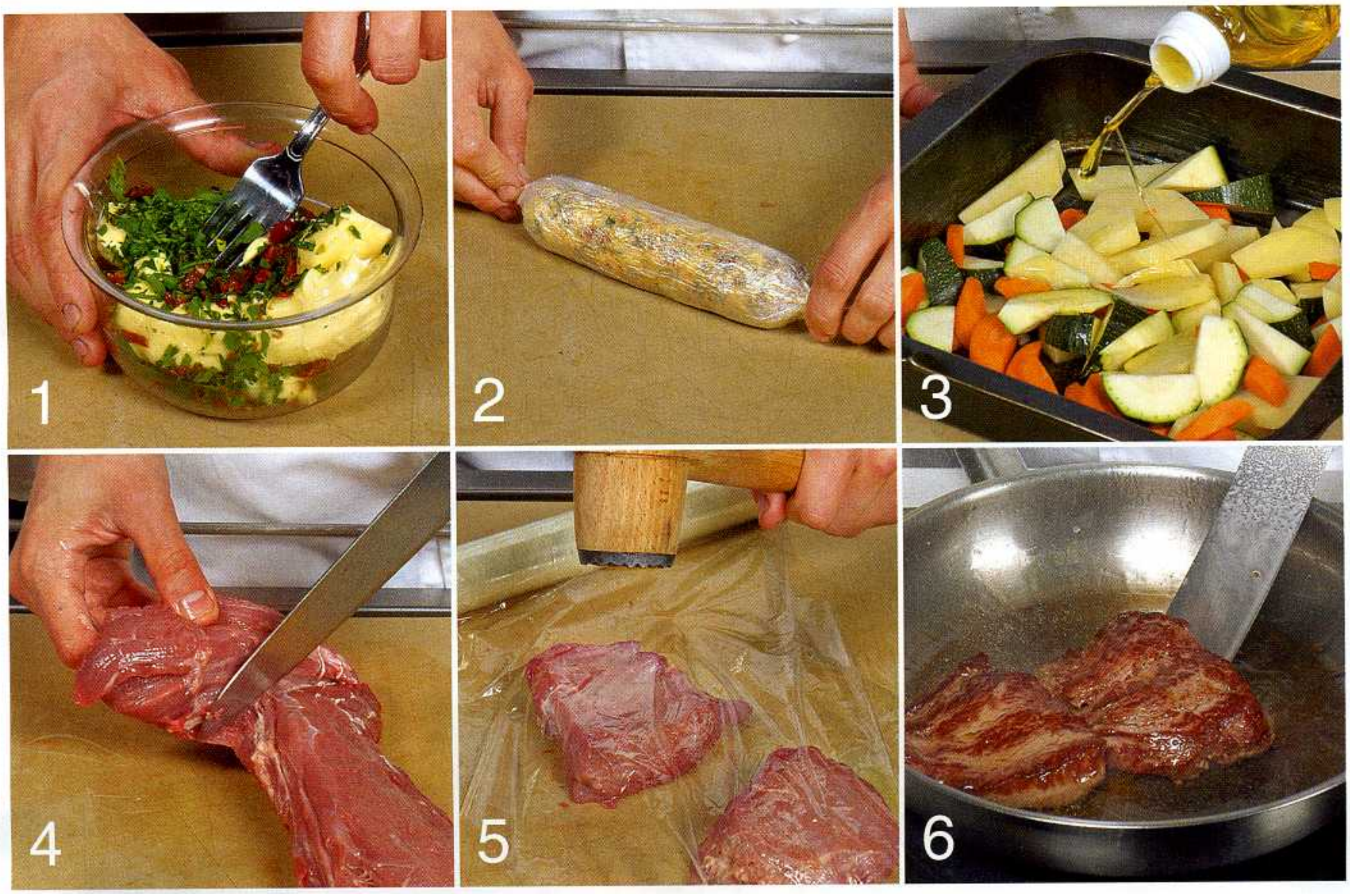
Лечо болгарское «ВЕРЕС» – это классическое лечо с ярким вкусом, приготовленное из отборных овощей (сладкого перца и томатов) по домашним рецептам. Болгарский перец, лук и специи в заливке из натурального томатного сока займут достойное место на вашем столе в качестве гарнира или самостоятельного блюда.





СПОНСОР РЕЦЕПТА

СТОКМАНН



стейки из телятины

ЧТО НУЖНО:

700 г телячьей вырезки
- соль, черный молотый перец
- рапсовое масло для обжаривания

Для гарнира из овощей:

1 цукини
5 морковок
3 картофелины
- щепотка тростникового сахара
- соль, перец, оливковое масло для запекания

Для разноцветного масла:

100 г сливочного масла
1 стакан сметаны
4 вяленых помидора **Stockmann Delikatess**
1 стакан измельченной петрушки

Время приготовления: 40 мин. + 1 час
Порций: 4
В 1 порции: 832,1 ккал,
белки – 42,6 г, жиры – 59,3 г, углеводы – 32,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить цветное масло.** Сливочное масло комнатной температуры смешать со сметаной, мелко нарезанными помидорами и петрушкой.

2 Выложить на пищевую пленку и свернуть «колбаской» диаметром примерно 4 см. Закрепить края и поместить в холодильник до полного застывания масла.

3 **Приготовить гарнир.** Овощи вымыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками длиной примерно 5 см. Поместить на противень, сбрызнуть оливковым маслом, приправить солью, перцем и сахаром. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 30 мин.

4 Телячью вырезку разрезать на 4 порционных куска.

5 Накрыть пленкой и отбить куски до толщины примерно 0,5 см. Сбрызнуть рапсовым маслом, приправить солью и перцем.

6 Раскалить сковороду и обжарить стейки, по 1 мин. с каждой стороны. Выложить на порционные тарелки. Масло развернуть и нарезать кружками. Положить на каждый стейк по кусочку разноцветного масла. Подавать с запеченными овощами.

КСТАТИ

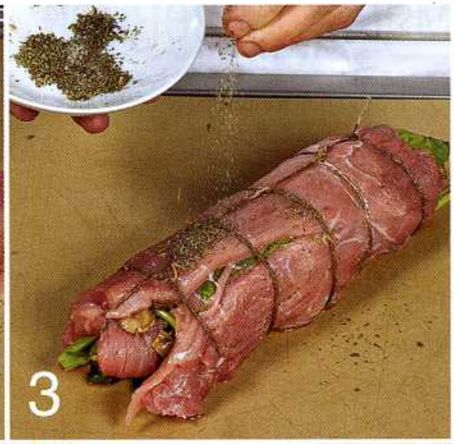
Вяленые помидоры Stockmann Delikatess производятся в Италии специально для этой компании. Поэтому вы можете их купить только в гастрономах «Стокманн».











рулет из телятины с картофелем





ЧТО НУЖНО:

- **1** телячья лопатка без кости весом 1,3 кг
- **2 ст. л.** оливкового масла
- **450 г** шампиньонов
- **1,5** луковицы
- **1** зубчик чеснока
- **300 г** шпината
- **0,5 ч. л.** сухого тимьяна
- **1** упаковка картофельных долек **«Фарм Фритес»**
- соль, перец

Для соуса:

- **200 мл** молока
- **0,5** луковицы
- **1** лавровый лист
- щепотка мускатного ореха
- **1 ст. л.** сливочного масла
- **1 ст. л.** муки
- **по 2 ч. л.** нарезанных петрушки и тимьяна

Время приготовления: 2 часа 50 мин.
Порций: 8
В 1 порции: 314,1 ккал,
белки – 38,0 г, жиры – 12,0 г, углеводы – 13,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Шампиньоны и лук мелко нарезать. Чеснок подавить. В сковороде разогреть оливковое масло и обжарить лук, грибы и чеснок до золотистого цвета. Посолить и поперчить. Четверть полученной смеси отложить для соуса.

2 У листьев шпината удалить стебли. Мясо положить между двух листов пищевой пленки и отбить. Выложить на мясо шпинат, сверху распределить грибную смесь. Свернуть телятину рулетом и обвязать шпагатом.

3 Разогреть духовку до 170 °С. Смешать в маленькой миске сухой тимьян, 0,75 ч. л. соли и 0,5 ч. л. перца. Натереть этой смесью рулет, поместить на решетку большого противня и запекать 1 ч 15 мин., изредка поливая соком. Вынуть из духовки, дать постоять 10 мин., затем удалить шпагат.

4 Для соуса в кастрюлю налить молоко, добавить петрушку и тимьян, мускатный орех, соль и перец. Довести до кипения, снять с огня, накрыть и дать настояться 30 мин. В сковороде растопить сливочное масло, добавить муку и готовить, помешивая, 1 мин. Влить молоко и готовить еще 2 мин. Смешать с отложенной грибной массой и измельчить в блендере.

5 Открыть упаковку замороженных картофельных долек **«Фарм Фритес»**. Не размораживая, обжарить дольки в 1 ст. л. разогретого растительного масла, 10–12 мин.

При подаче рулет нарезать ломтиками, полить соусом и разложить на подогретом блюде вместе с картофельными дольками.

КСТАТИ

Картофельные дольки «Фарм Фритес» легко приготовить и диетическим способом – в духовке без добавления масла. В этом блюде также можно использовать и другие продукты ТМ Farm Frites: картофель фри для духовки волнистый, картофель фри для фритюра и сковороды, картофельные шарики.



мясо, тушенное с изюмом

Время приготовления: 1 час
Порций: 2
В 1 порции: 486 ккал,
белки – 53,2 г, жиры – 22,0 г, углеводы – 18,8 г







ЧТО НУЖНО:

- **500 г** филе телятины
- **2** луковицы
- **2** морковки
- **100 мл** белого вина
- **2 ст. л.** растительного масла
- горсть изюма
- соль, перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и морковь очистить, мелко нарезать. В сотейнике разогреть масло, положить лук, морковь и жарить, помешивая, 3–4 мин., до золотистого цвета. Добавить изюм, вино и тушить 5–7 мин.

2 Мясо вымыть и нарезать кубиками. Положить в сотейник, влить 100 мл воды и тушить 35–40 мин., подливая время от времени воду, до готовности. За 7–8 мин. до окончания варки посолить и поперчить по вкусу.

КСТАТИ

Вы можете сэкономить время, используя в этом блюде готовый «Остро-сладкий соус из фиников» от компании «Фрико», в состав которого входят сироп из фиников, растительное масло, чеснок и душистые специи. Этим соусом можно заправлять и овощные салаты.

